

元気に過ごすため 朝からエネルギーチャージ

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝から元気がでない。そんな時は？？ビバ！
ビビンバで元気いっぱい！
野菜もお肉もしっかりとって集中力UP！！

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	元気いっぱいおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
牛コマ肉	50g	①にんじんは1cmの角切りにする
にんじん	30g	②ほうれん草は3cmにカットする
ほうれん草	50g	③青ネギは細かく小口切りにする
青ネギ	3g	④1・2の野菜は柔らかくなるまでゆでしておく
いりごま（白）	1g	⑤コチジャン・しょうゆ・砂糖・ごま油・いりごまを混ぜ合わせる
ごま油	5ml	⑥浸水しているコメをガスコンロで炊飯する
コチジャン	6g	強火2分・中火3分・弱火5分・むらし15分
濃口醤油	3g	⑦ごはん④の野菜類、青ネギ、⑤の調味料をボウルで混ぜ合わせる
砂糖	1g	⑧三角おにぎりににぎり、ごま油で焼きおにぎりにする
焼きおにぎり用ごま油	10ml	⑨8の焼きおにぎりにシュレッドチーズをのせてバーナーで溶かす
韓国のり	3枚	⑩韓国のりをちぎっておにぎりにのせる
シュレッドチーズ	10g	

料理名	たまごスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
たまご	1個	①みずに鶏がらスープの素、醤油を加え、ガスコンロの強火で沸騰させる
鶏ガラスープの素	5g	②火加減を弱火にしてみずとき片栗粉を加えてうすい濃度をつける
濃口醤油	5g	③ときほぐした卵を糸を引くようにスープにくわえてふんわりとした卵スープにする
片栗粉	2g	
みず	400ml	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ほうれん草（奈良県産） ◎にんじん（奈良県産）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

おにぎりに色合いを持たせる食材をチョイスして、見た目のおいしさを考えました
ビビンバにすることで野菜がたくさんとれる！

大学名	大阪成蹊短期大学
チーム名	チーム エンターティナー